

Ensalada arcoíris con alubias pintas, alubias blancas y mango

Ingredientes (para cuatro personas)

- ½ bote de judías pintas en conserva
- ½ bote de judías blancas en conserva
- ½ cebolla morada
- 1 mango
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento amarillo
- 1 latita pequeña de maíz en grano
- 1 latita pequeña de aceitunas negras sin hueso
- Zumo de 1 lima (o limón)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (AOVE) cornicabra o picual
- Hojas de cilantro fresco
- Hojas de hierbabuena
- Sal al gusto

Preparación

- Escurre delicadamente las judías bajo el chorro de agua del grifo con la ayuda de un colador. Lávalas bien para eliminar todo resto del líquido de conserva y reserva.
- Lava todas las hortalizas, hierbabuena y fruta. Reserva.
- Pela y corta en pluma la cebolla morada.
- Pela y corta en bastones el mango y mezcla con las hojas de hierbabuena.
- Corta en juliana los pimientos rojo y amarillo. Si quieres puedes retirar la piel con un cuchillo.
- Escurre el contenido de las latitas de aceitunas y de maíz y reserva.
- En un bol grande añade con cuidado todos los ingredientes, excepto el mango.
- En un bol pequeño mezcla el AOVE, el cilantro finamente picado, el zumo de lima y si es necesario, la sal.
- Añade a la mezcla de legumbres y hortalizas y con la ayuda de una cuchara de madera mezcla todo suavemente.

Emplatado

Sirve la ensalada fría decorada con los bastones de mango y las hojas de hierbabuena.



Garbanzos tostados crujientes

a) Con garbanzos cocidos

Ingredientes

- 200 g de garbanzos cocidos (por ejemplo de bote).
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Especias al gusto (ej. pimentón dulce, ajo en polvo, comino, nuez moscada, curry, cúrcuma, albahaca, canela, pimienta, perejil o cebolla en polvo, ..).
- Sal al gusto, pero no es imprescindible añadirla pues con las especias podemos potenciar mucho el sabor.

Preparación

- Precalienta el horno a 180°C.
- Lava, escurre y seca bien los garbanzos cocidos.
- En un recipiente vierte el aceite de oliva y añade las especias al gusto.
- Vierte después los garbanzos escurridos y secos y mézclalos bien con el aceite especiado. Si quieres añadir sal puedes hacerlo en este momento o una vez estén listos. El sabor salado será mayor si se añade la sal tras el horneado.
- En una bandeja de horno con papel vegetal, pon los garbanzos intentando que no se monten unos sobre otros.
- Hornea durante unos 40-50 minutos o hasta que adquieran un color dorado y estén crujientes.
- Retira los garbanzos del horno y déjalos enfriar con el mismo papel vegetal sobre una rejilla.
- Guárdalos en un bote de cristal para evitar que se humedezcan.

b) Con garbanzos crudos

Ingredientes

- 200 g de garbanzos crudos (después del remojo serán más de 400 g).
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Especias al gusto (ej. pimentón dulce, ajo en polvo, comino, nuez moscada, curry, cúrcuma, albahaca, canela, pimienta, perejil o cebolla en polvo, ..).
- Sal al gusto, pero no es imprescindible añadirla pues con las especias podemos potenciar mucho el sabor.

Preparación

- Pon los garbanzos en una cazuela y cúbrelos con agua (por lo menos 4 dedos de agua por encima).
- Calienta la olla y deja que rompa a hervir.
- Mantén la ebullición durante unos 10 minutos y luego retira el recipiente del fuego.
- Deja los garbanzos en remojo durante una noche en la misma agua en la que se han hervido.
- Cuando vayas a utilizarlos lávalos, escúrrelos y sécalos bien con papel absorbente.
- Precalienta el horno a 150°C.
- En un recipiente vierte el aceite de oliva y añade las especias al gusto.
- Vierte después los garbanzos escurridos y secos y mézclalos bien con el aceite especiado. Si quieres añadir sal puedes hacerlo en este momento o una vez estén listos. El sabor salado será mayor si se añade la sal tras el horneado.
- En una bandeja de horno con papel vegetal, pon los garbanzos intentando que no se monten unos sobre otros.
- Hornea a 150 ° durante unos 80-90 minutos o hasta que adquieran un color dorado y estén crujientes.
- Retira los garbanzos del horno y déjalos enfriar con el mismo papel vegetal sobre una rejilla.
- Guárdalos en un bote de cristal para evitar que se humedezcan.



Galletas de garbanzos con dátiles y pepitas de chocolate

Ingredientes

- Un bote grande de garbanzos cocidos (unos 400 g).
- 200 g de dátiles sin hueso.
- 1 o 2 huevos pequeños
- 50 g de almendra molida (opcional)
- 1 cucharada sopera de vainilla.
- 50 g de pepitas de chocolate negro (También se pueden utilizar 3 onzas grandes de chocolate negro y picarlas en trocitos).
- Para adornar: nueces, pasas, pepitas de chocolate, coco rallado, ...

Preparación

- Con los garbanzos bien escurridos, aplástalos con un tenedor o con la batidora o turmix (más rápido y cómodo) hasta que queden bien triturados.
- Añade los dátiles troceados y mezcla.
- Añade los huevos (uno o dos en función de la humedad de la masa), la vainilla y la almendra molida y mezcla bien.
- Añade las pepitas de chocolate y mezcla con la espátula.
- Una vez que tenemos una masa homogénea dejala reposar unas horas en el frigorífico para que sea más manejable.
- Para dar forma a las galletas simplemente vamos haciendo bolitas con la masa y luego las aplastamos hasta que adquieran la forma y tamaño deseados.
- Cada galleta se va colocando sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal.
- Para decorar esparce los trocitos de chocolate por encima u opta por ponerle cualquier fruto seco, coco rallado, pasas o semillas. Es cuestión de gustos.
- Hornéalas a 180°C hasta que se doren (unos 30-40 minutos).
- Saca del horno y espera a que se enfríen antes de quitarlas de la bandeja, ya que calientes estarán muy blanditas.



Brownie de garbanzos, plátano y nueces

Ingredientes

- 200 g de garbanzos cocidos, lavados y escurridos
- 140 g de azúcar moreno
- 2 huevos pequeños
- Ralladura de naranja
- 100 g de zumo de naranja
- 1 o 2 plátanos maduros
- 50 g de cacao en polvo puro
- 1/2 sobre de levadura
- 100 g de almendra molida
- 50 g de nueces troceadas
- Azúcar glace para espolvorear.

Preparación

- Precalienta el horno a 180°C.
- Tritura los garbanzos con el azúcar, ralladura de naranja, plátano y el zumo de naranja.
- Añade los huevos y mezcla bien.
- Añade el cacao, la almendra molida y la levadura y mezcla.
- Añade las nueces troceadas y mezcla todo suavemente.
- Pon la mezcla en un molde rectangular engrasado con mantequilla.
- Hornea durante 40-45 minutos hasta que el bizcocho esté hecho.
- Deja enfriar y desmolda.
- Espolvorea con azúcar glace.

